



Как успокоить детей во время обстрелов

Упражнение
"4 стихии"

Их можно выполнять вместе с детьми и одновременно научить их делать весь комплекс самостоятельно. Перед началом каждый должен спросить себя: каков мой уровень стресса по шкале от 1 до 10? А теперь сядьте на стул, выпрямите спину и положите руки на колени. Мы выполним упражнения "4 стихии".





Земля:

поставьте ноги на пол. Почувствуйте, как ваши стопы прочно стоят на земле.

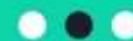
Обратите внимание на положение тела, ягодиц, спины. Позвольте себе насладиться этим ощущением устойчивости и силы, которое происходит от контакта с полом.

Огонь:

предложите детям включить их воображение, представляя место, положение, человека или воспоминание, которое наполнит их приятными чувствами и уверенностью.



Воздух:



предложите детям сделать 4 глубоких и медленных вдоха. Потихоньку наполняйте воздухом живот и передвигайте воздух к груди. Старайтесь вдыхать воздух медленно и выпускать его из легких до конца. Можно положить одну руку на живот, а вторую - на грудь. Дышите глубоко и обращайтесь внимание, как поднимается рука на животе при вдохе и опускается при выдохе. Когда мы находимся в состоянии паники, мы часто задерживаем дыхание. Глубокие вдохи укрепляют ощущение равновесия и умиротворенности.

Вода:

сконцентрируйтесь на слюне во рту. Задумайтесь о том, как она самостоятельно вырабатывается и наполняет ротовую полость. Можно предложить детям представить себе любимое лакомство и почувствовать, как потекли слюнки. Когда мы находимся в состоянии паники, наш рот всегда пересыхает. Выделение слюны приводит к расслаблению.





По окончании этих упражнений снова оцените свой уровень стресса от 1 до 10. Стало ли вам лучше? Эти упражнения вы можете выполнять по несколько раз в день.

